

## Top 10 mellizom gyakorlat

A **mellizom** fejlettsége és kidolgozottsága bizony sokakat motivál abban, hogy elkezdje az edzőtermi edzéseket! A látványos és tekintélyt parancsoló mellkas erőt sugall és sportos megjelenést biztosít. Most nézzük át a leggyakrabban alkalmazott és *leghatékonyabb* mellizom gyakorlatokat!

### 10. Fekvőtámasz

A klasszikus, otthon és tési órán is nagyszerűen kivitelezhető gyakorlat, amit mégis könnyű rosszul végezni. Mindig figyelj arra, hogy a törzsed egyenes maradjon, és ne engedd beesni a csípődöt! Végezheted széles és szűk kartartással. A széles kartartással jobbra a **mellizom** dolgozik, míg szűk kartartással inkább a **tricepsz**. A gyakorlatot könnyítheted és nehezítheted a lábtartással. A legkönnyebb verziónál a térded is a talajon lehet, míg a láb feljebb helyezésével nehezítheted a gyakorlatot. Gyakran bemelegítésként is használják a fekvőtámaszt, de kezdőknek mindenképpen szükséges a megfelelő alapok kialakításához!

### 9. Nyomás mellgépen

Nyomás gépen

Kezdők számára nagyon hasznos gyakorlat a mozdulat elsajátításához, illetve **regenerálódás idején is javasolt** a mellgép használata. A mozdulatot végigkíséri, így elrontani nem lehet. Haladók inkább kiegészítésként használják! A terhelést könnyedén tudod szabályozni az eltervezett ismétlésszámnak megfelelően!

### 8. Nyomás negatív padon

Fekvenyomás negatív padon

A negatív pad annyit jelent, hogy a pad támlája vízszintestől lefelé dől, vagyis a fejed mélyebben van a csípődnél. Végezheted akár kézi súlyzóval, akár rúddal. Főleg a **mellizom alsó részét** tudod ezzel a gyakorlattal megdolgoztatni. Nagyszerűen formálja a mellizmokat!

### 7. Tolózkodás

Tolózkodás

Sokan azt gondolják, hogy ez csupán egy **tricepsz** gyakorlat! Ha azonban kipróbálsz előre és hátra tartott lábakkal, akkor érezni fogd a különbséget. Előre tartott lábakkal jobban dolgozik a tricepsz, míg

a hátra tartott lábknál a mellizom alsó része is jelentős terhelést kap. Fontos a kartartás szélessége is. Szűkebb fogásnál is inkább a tricepsz az, ami dolgozik!

## 6. Pec-deck gép

Tárogatás ülve gépen

Jellemzően ez az a gép, amit a hölgyek első gyakorlatként, az urak pedig az edzés végén megszállnak! Sokaknál azért népszerű, mert olyan nagyon nem kell erőlködni és kényelmes ücsörögni, de aki el is akar érni valamit az edzéssel, azért rak rá némi súlyt. Főleg a **mellizom belső részére hatékony** gyakorlat!

## 5. Tárogatás vízszintes padon

Tárogatás egyenes padon

Az edzés végén szoktuk alapvetően alkalmazni a tárogatást, mert **nagyszerű nyújtógyakorlat** a megelőző nyomógyakorlatok után. Mindig figyelj arra, hogy a könyököt vállmagasságban tartsd a mozdulat során végig és ne dolgozz akkora súllyal, amivel a tárogatás nyomás lesz! Vagyis a kicsit behajlított könyöknél a hajlás szöge végig ugyanakkora maradjon!

## 4. Csigás összehúzás

Csigás összehúzás lefelé

**Nem, ez nem ugyanaz, mint a kábeles nyomás**, inkább a tárogatáshoz hasonlítanám. Itt csaknem nyújtva van a kar és végig ugyanígy is marad, pont, mint a tárogatásnál. A csiga és a fogantyú beállítása pedig a kábeles nyomásnak megfelelően marad. A karokat közelítheted vállmagasságban, illetve annál lejjebb és feljebb is attól függően, hogy a **mellizom** melyik részét szeretnéd erősíteni!

## 3. Áthúzás

Áthúzás

Klasszikus gyakorlat, ám mégis sokan hamar elfelejtik az első néhány edzésterv után. Ha jól csinálod és érzed is a lényegét, akkor nagyon hatékony és fontos gyakorlat. A teljes mellizomra hat. Nem a nagy súlyok mozgatása a lényeg, hanem, hogy minél hátrébb és lejjebb tudd engedni. Így szépen kimozzgatja a válladat is.

## 2. Nyomás döntött padon kézi súlyzóval

## Nyomás döntött padon kézisúlyzóval

Közkedvelt és hatékony gyakorlat, amit nagy súlyokkal is tudsz végezni. A felvételhez szükség lehet segítségre, illetve az utolsó ismétléseknél sem árt, ha áll mögötted valaki. Próbáld minél mélyebbre engedni a könyöködet, hogy teljes mozgástartományban megdolgoztasd a mellizmodat. Emiatt hatékonyabb, mint a rúddal végzett verzió. Főleg **a mellizom felső részére** hat a gyakorlat.

### 1. Fekvenyomás

#### Fekvenyomás vízszintes padon

A legkedveltebb, néha már túlzásba is vitt gyakorlat, amely **az egyik leghatékonyabb eszköz a mellizom fejlesztésére és az erőnövelésre. Dolgoztatja a mellizmokat, a tricepszet, a vállat és a hátizmokat is**, így ha javítani akarsz a fekvenyomó eredményeken, akkor mindezeket az izmokat érdemes külön is megedzeni. Széles fogással erőteljesebb hatás éri a mellizmokat, míg szűk fogással inkább a tricepsz kap terhelést. a gyakorlatnál mindig engedd mellkasig a rudat és teljes mozgástartományban dolgozz!